

长拳套路选

人民体育出版社

长拳套路选

山东、浙江武术队编



人民体育出版社

说　明

书中插图，有的没有放正。

图中人脚下的短横线应该成水平。

长拳套路选

山东、浙江武术队编

人民体育出版社出版

中国铁道出版社印刷厂印刷　新华书店北京发行所发行

787×1092毫米1/32　40千字　印张 $1\frac{12}{32}$

1982年3月第1版　1983年4月第2次印刷

印数：170,001—600,000册

统一书号：7015·2016　定价：0.14元

责任编辑：王洁

出版说明

本书所介绍的两个长拳套路，是从一九七七年全国武术比赛大会上表演的创编套路中评选出来的，这次选编成册，有的部分又经作者做了修改，使套路更加精彩。

第一套动作由山东省武术队编写。此套路布局比较合理，结构新颖，动作舒展大方，前后衔接连贯、顺遂。动作掌握娴熟之后，演练起来可呈现出潇洒自如的风格。全套往返四趟，共有三十五个动作。

第二套动作由浙江省武术队编写。其特点是套路结构紧凑，动作方法多变，一招一式交代得清清楚楚，技击含义较强。全套共三十二个动作，往返四趟，每趟由八个动作组成，便于教学和记忆。

这两套动作，运动幅度大，难度较小，易学易练，适于青少年练习，亦可供广大武术爱好者自学参考。

目　　录

第一套

第一段……………………………………………… 3
第二段……………………………………………… 9
第三段………………………………………………14
第四段………………………………………………18

第二套

第一段………………………………………………26
第二段………………………………………………29
第三段………………………………………………33
第四段………………………………………………36

第　一　套

预　备　势

第一段

一、高虚步抱拳
二、弧形步并步对拳
三、震脚压冲拳
四、绞花手歇步亮掌
五、侧踹腿
六、盖步翻腰提膝亮掌
七、前跃仆腿搂手弓步冲拳
八、弹腿冲拳
九、腾空旋风脚
一〇、马步架冲拳

第二段

一一、仆步穿掌
一二、提膝挑掌
一三、击响外摆腿
一四、弓步架冲拳
一五、跳提膝穿掌
一六、仆步穿掌
一七、上步腾空飞脚
一八、震脚弓步双推掌
一九、伏地后扫腿

二〇、右采左圈弓步顶肘

第三段

二一、转身提膝穿掌

二二、弓步挑掌

二三、左采右圈捶

二四、弹腿双劈掌

二五、前跃仆腿搂手弓步冲拳

二六、上步转身仆步亮掌

二七、插步抡劈

二八、弓步勾手推掌

第四段

二九、虚步挑掌

三〇、提膝勾手推掌

三一、弧形步亮掌

三二、转身腾空摆莲

三三、仆步抡劈

三四、扣腿架冲拳

三五、绞花手高虚步双挑掌

收　　势

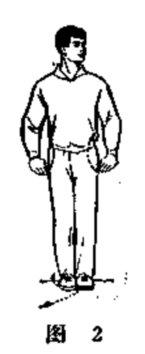
预　备　势

两腿并步站立。两手五指并拢，直臂垂于体侧。（图1）

两臂屈肘，前臂内旋，两手下按，手心朝下，指尖斜向前。眼转向左平视。（图2）

注：图中虚线表示左手、左脚下一个动作的运行路线。实线表示右手、右脚下一个动作的运行路线。


图 1

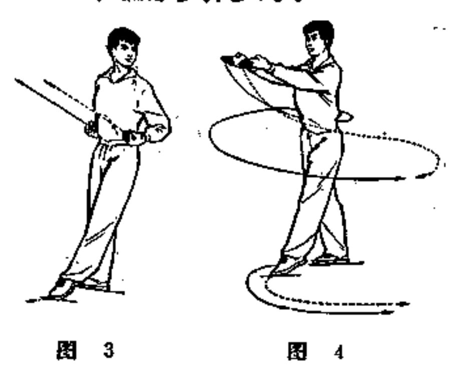

图 2

第 一 段

一、高虚步抱拳

右脚尖外撇，身体右转45°。左脚前移半步，脚面绷平，脚尖点地；同时两前臂外旋，两手握拳，拳心向上，屈肘抱于腰间。眼随转体先向前平视，然后转向左平视。要求头向上顶、颈项竖直、挺胸、收腹、沉肩、两肘夹紧、两腿伸直。（图 3）

二、弧形步并步对拳


图 3　　图 4

左脚微前移，脚尖稍外展，两臂内旋，两拳变掌、掌心向下，经两侧向前弧形平摆，至身前时手心转向上，两手距离与肩同宽，手指向前。目向前平视。（图 4）

左脚落实，右脚绕经左脚内侧向左前方弧形上一大步，同

时身体左转，两掌向后屈肘收回，经腰间分向两侧。左脚向左前方弧形横跨一步，右脚随后向左脚并步。同时臂内旋，两手握拳向前弧形平摆，随后于腰前对拳。两臂屈肘成环形，两拳拳面相对，拳心朝下，相距约10厘米。眼向左平视。（图 5 ）

三、震脚压冲拳

身体左转，左脚进步；两拳沿身体两侧向前划弧，于腹前两臂交叉(右臂在上)。目向前平视。（图 6 ）

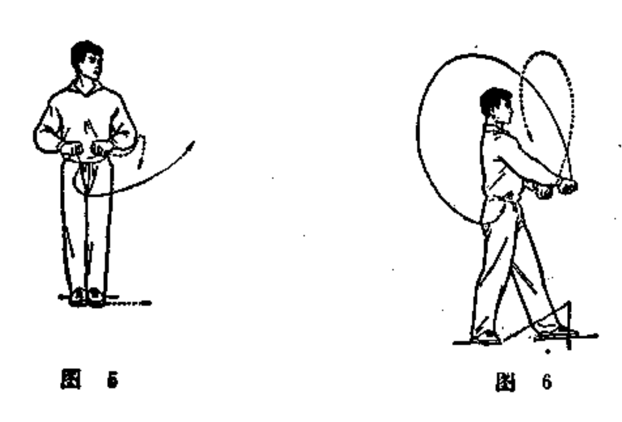


图 5　　图 6

右臂领先、左臂随后，依次向左、向上、再向右环形摆动，右拳屈肘收回腰间，左拳屈肘于右肩前下压，拳心朝下。左腿屈膝，右脚向左脚处下落震脚，两腿屈膝半蹲。（图 7 ）

右拳从左拳背上向前冲出，同时

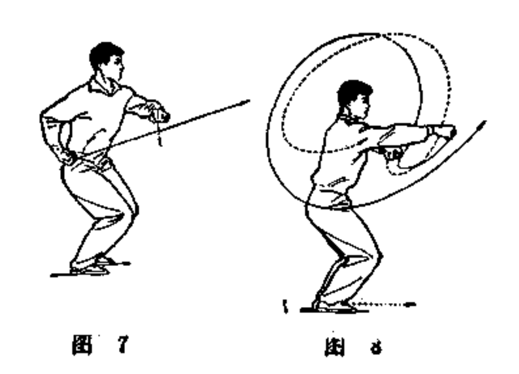


图 7　　图 8

臂内旋，拳心朝下，高与肩平。左拳微下落，停于后肘下方。腰向左拧，右肩前顺。（图 8）

四、绞花手歇步亮掌

左脚向前上步，脚尖内扣。两拳变掌，右手领先、左手随后，依次向左、向上，随身体右转向右、向下环形摆动，于胸前两臂交叉（左臂在外），右臂紧贴胸前，两手心朝外，手指斜上翘。（图 9）

右脚向左脚后插步，前脚掌着地，两腿交叉屈膝全蹲成歇步，右大腿紧贴于左腿下面，臀部坐于右小腿接近脚跟处。同时左手变勾经右臂外侧向下搂于左后方反臂抬起，勾尖朝上。右手向下经右向上弧形摆动，在头右上方抖腕亮掌。要求挺胸、拧腰、沉肩。视线随右手先转向右，在右手亮掌时摆头向左平视。（图10）

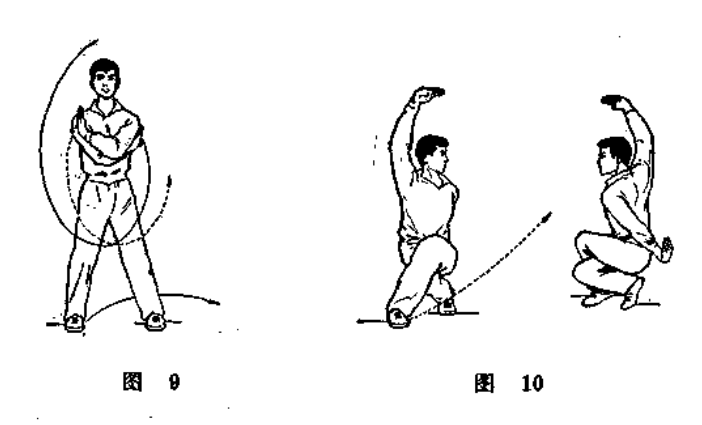


图 9　　　　图 10

五、侧踹腿

右腿伸直，上身稍向右倾斜，右臂稍向外展，左臂仍举于左后侧。左腿屈膝提起，向左斜上方踹出，腿伸直，力达脚跟。目向左平视。（图11）

六、盖步翻腰提膝亮掌

左脚从右脚前向右盖步落地，右掌下按至左腋前，左勾手变掌从身后平摆至身体左侧，上体微前俯，两脚前脚掌碾地，以腰为轴，身体向右后翻转，两手随翻腰立圆抡臂一周，两臂于腹前交叉，左腕压于右腕上方。目向前平视。(图12)

右脚后撤一步。左掌变勾，经右手外侧下搂，再向左侧直臂抬至与肩同高，勾尖朝下。右手经右侧向上弧形摆动，至头右上方时抖腕亮掌。同时左腿屈膝提起，脚面绷平。支撑腿伸直。目向前平视。(图13)

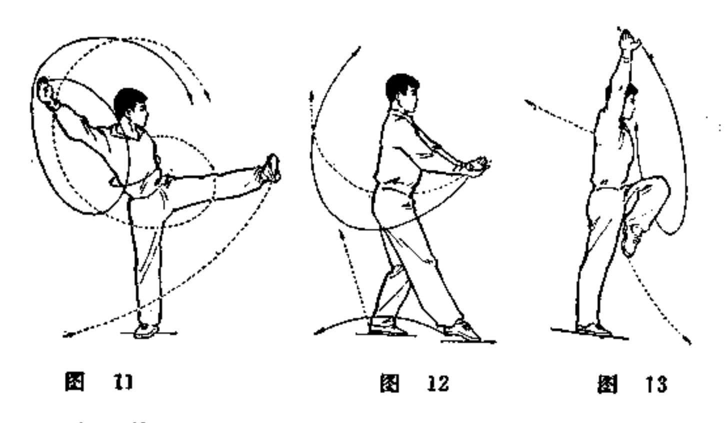


图 11　　图 12　　图 13

七、前跃仆腿搂手弓步冲拳

上体左转，右掌从上向右直臂落下，随即沿身前向左、向上屈肘抄起，置于左肩前，掌心斜向后；左勾手变掌，直臂向后平摆，掌心朝后。同时左脚向前落步。(图14)

上体右后转，两手经下向前、向上、向右后方弧形摆动。同时左脚蹬地跳起，右脚向前跃步。目随两手转视。(图15)

右脚落地，右腿屈膝全蹲。左脚面绷平，脚尖内扣，贴地向前铲出。左腿伸直平铺成左仆步。向左拧腰、坐胯。同



图 14



图 15

时右掌变拳抱于腰间。左臂屈肘、左掌下落于右胸前。目向左平视。（图16）

上体向左前倾，左手向前搂经左脚前方向后屈肘收抱于左腰侧。上体左转，左脚尖外撇，左腿随即向前弓出，大腿接近水平，膝与脚尖垂直。右腿挺膝蹬直，成左弓步。同时右拳从腰间向前冲出，拳心向下，高与肩平。目向前平视。（图17）

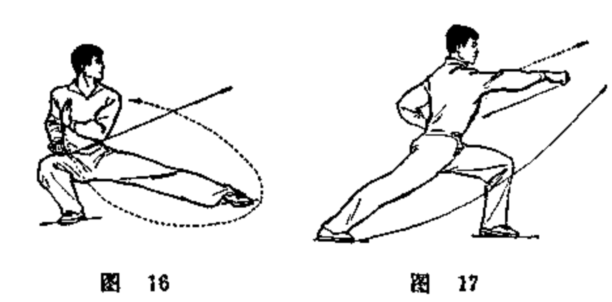


图 16　　　　图 17

八、弹腿冲拳

左腿蹬直支撑，右腿屈膝提起，随即向前弹踢，脚面绷平，

脚尖朝前，力达脚尖。同时右拳收回腰间，左拳 向前 冲出，拳心朝下，高与肩平。目向前平视。（图18）

九、腾空旋风脚

右脚前脚掌于身前落地，脚尖内扣。身体左转，右拳变掌，经后上方向前下方抡摆。左拳变掌，随身体左转收于右肩前。（图19）



图 18



图 19

随之右脚蹬地跳起，左腿向左后上方摆动，身体腾空向左后旋转一周。在空中，右腿伸直，从右向上经额前向左做里合摆腿。当右脚摆至额前时，左拳变掌迎击 右脚前 脚掌。击拍要准确响亮。眼看右脚。（图20、21）



图 20



图 21

一〇、马步架冲拳

左脚落地，右脚于空中向右开步落地（也可于空中两脚分开同时落地）。两腿屈膝下蹲成马步。同时左掌向头左上方屈肘横架。右拳向右冲出，拳心向下，高与肩平。目向右平视。（图22）

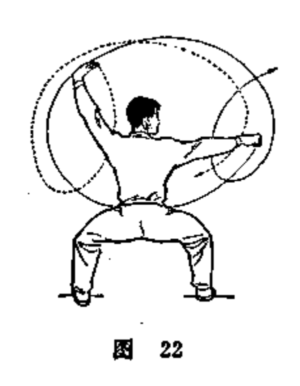


图 22

第 二 段

一一、仆步穿掌

身体左转，右腿蹬直成左弓步。同时右拳变掌经下向左前上方抡摆；左掌顺势插于右腋下。两掌心朝里，拇指一侧朝上。目向前平视。随即身体右转，左腿伸直成右弓步。右手经上向右下落于腰间；左手经左向上、向右抡臂于右肩前下按，掌心朝下，手指朝后；右掌随之从左掌背上向右上方穿出，高与头平；左掌顺势收于右腋下。上体微右倾。目视右掌(图23)。

身体左转，左腿屈膝全蹲成左仆步。右臂微内旋，拇指侧朝上。左掌顺左腿内侧向左前方穿出，拇指侧朝上。上体左倾。目视左掌。（图24）

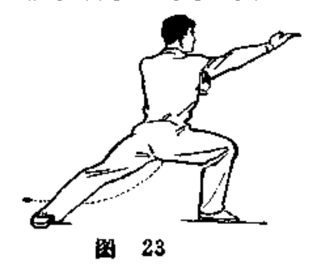


图 23

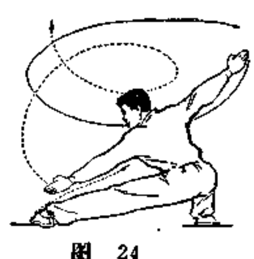


图 24

一二、提膝挑掌

左掌继续前穿。左腿随之向前弓屈成左弓步。右掌向下、向前抡臂挑掌，拇指一侧朝上。左掌自上而下向右腋处插掌。目向前平视。右臂继续向上、向后摆。同时左腿蹬地屈膝提起，右腿伸直。左掌顺左腿内侧向下、向前直臂挑起成立掌，小指侧朝前，高与肩平。右掌于身后直臂撑开，掌指略高于肩。目向前平视。(图25)

一三、击响外摆腿

身体右转，左脚落于左前方，重心前移至左腿。同时右手向下、向左经身前向上弧形摆动；左臂上举，在头左上方用左掌心迎击右掌背。右腿伸直经左向上、向右摆动，脚面绷平，脚尖微内扣，摆经额前时，左、右手从右向左，依次迎击右脚面。两腿要伸直。目视右脚。(图26)

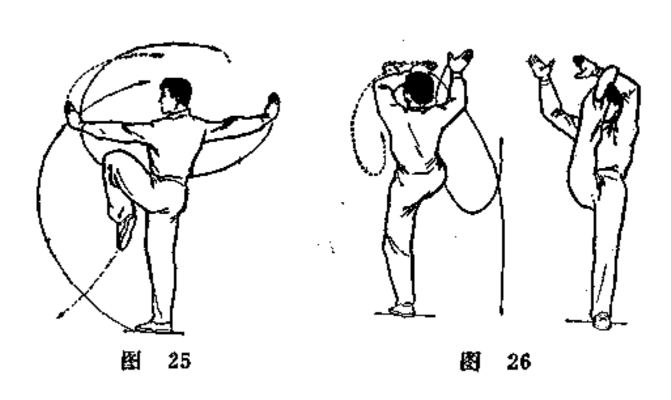


图 25　　　　图 26

一四、弓步架冲拳

身体稍右转，右脚落于身体右侧，右腿屈膝、左腿蹬直成右弓步。同时右掌向下、向右、向上弧形摆动，于头右上方抖腕亮掌。左手握拳从腰间向左冲出，拳心朝下，高与肩

平。目先随右手转视，而后再随左拳向左平视。(图27)

一五、跳提膝穿掌

右掌向右前方直臂下降，臂外旋，掌心朝上、掌指朝前，略高于肩。左拳收于腰间。左腿稍提起，右脚蹬地跳起，身体右转180°，随后左脚落地踏实，右腿屈膝提起。同时左拳变掌，从右掌上穿出，略高于头，手心朝上。右掌顺势屈肘收于左腋下。目视左掌。(图28)

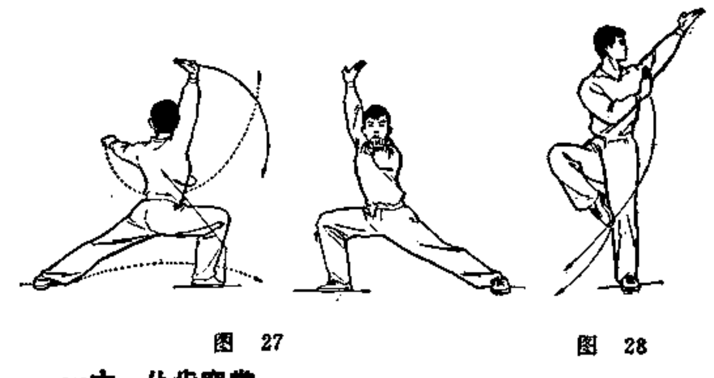


图 27　　图 28

一六、仆步穿掌

身体右转，左腿屈膝全蹲，右腿伸直平铺成右仆步。同时右掌从左腋前顺右腿内侧向前穿出，两掌拇指侧均朝上。目视右前方。(图29)



图 29

一七、上步腾空飞脚

随右掌前穿，右腿屈膝前弓，左脚向前上步。同时右手向前上、左手向后下抡臂。(图30)

右脚前上一步，左手经下向前、向上抡臂，右手经后向下、向前继续抡臂。左腿向前上摆起，右脚随之蹬地跳起。同时右

手向上继续抡臂，左手在头前上方用掌心迎击右掌背。(图31)

右脚面绷平向前上踢起，右掌向下在脸前迎击右脚面。左掌于体左侧平伸，目平视前方。(图32)

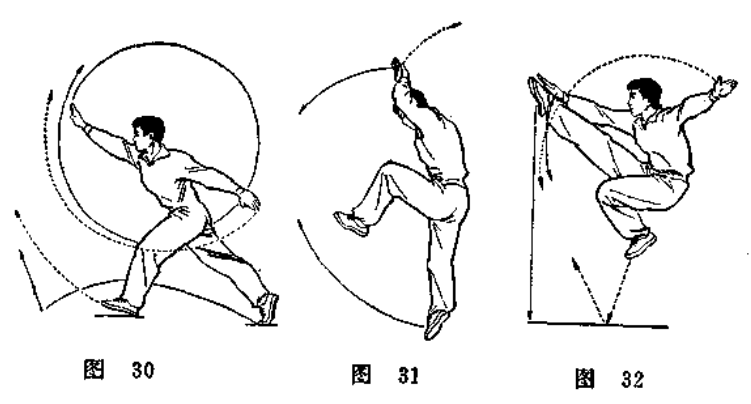


图 30　　图 31　　图 32

一八、震脚弓步双推掌

左脚落地。右脚脚尖稍外展在左脚前侧震脚落地。同时左脚离地，收于右膝内侧。两掌从前向下按落，屈肘收至腰间，掌心向上。(图33)

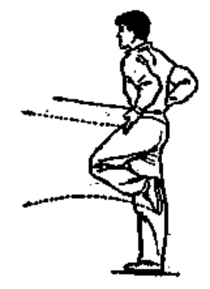


图 33

左脚向前落地，左腿屈膝，右腿蹬直成左弓步，同时两掌从腰间向前推出，掌指向上，小指侧朝前，两掌距离与肩同宽，高与肩平。目向前平视。(图34)

一九、伏地后扫腿

左腿屈膝全蹲成右仆步。同时身体右后转，双手虎口张开扶地，右手插于右腿下面，两手拇指侧相对，其余四指朝右前方。(图35)

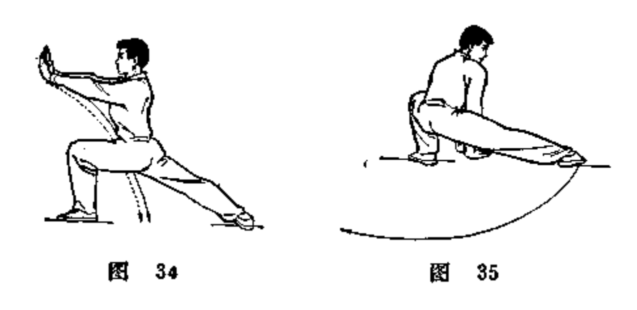


图 34　　　　图 35

紧接上动，以左脚前脚掌为轴，双手推地，右脚贴地向右后扫转，右腿挺膝伸直。（图36）

二〇、右采左圈弓步顶肘

右腿扫转一周，左脚蹬地起身，身体右后转。右脚稍离地，脚尖外展随即向下震脚，左腿提起。同时，右手虎口张开，拇指侧朝下，向右后摆动。左手握拳，拳心朝下，随起身转体向前弧形抡摆。（图37）

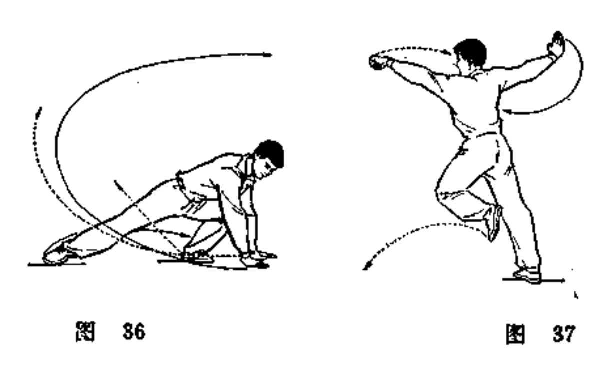


图 36　　　　图 37

左脚向前落步，左腿屈膝，右腿蹬直成左弓步。同时左臂屈肘平举于胸前，右臂屈肘，右手收经腰间，用掌心按推左

拳面，使左肘尖向前顶出，力达肘尖。目向前平视。（图38）

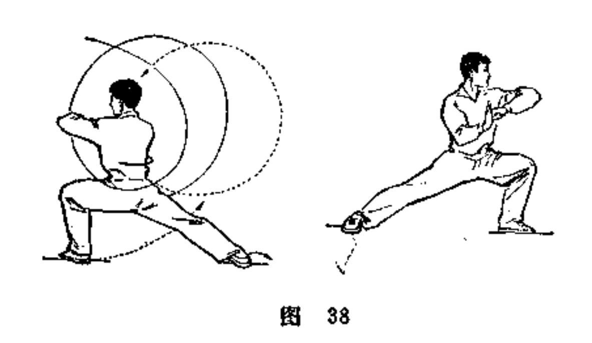


图 38

第 三 段

二一、转身提膝穿掌

右脚尖外展，身体右后转，两腿成前后交叉。同时右掌领先、左拳变掌随后向下经腹前向右，随转体向上、向后抡臂；右掌下落收于腰间。左掌向右肩处下按。右腿伸直支撑，左腿屈膝提起。右掌从左掌背上向右上方穿出，高与头平。左掌顺势收于右腋下。目视右掌。上身微向右倾。（图39）



图 39

二二、弓步挑掌

右腿屈膝全蹲，左腿伸直平铺。左掌沿左腿内侧向前穿出，拇指侧朝上。上身向左前倾。（图40）

右腿蹬直，左腿前弓成左弓步。同时左掌向前上方挑起，小指侧朝前，高与肩平。右臂微内旋，右掌指向上，稍高于肩。目向前平视。（图41）

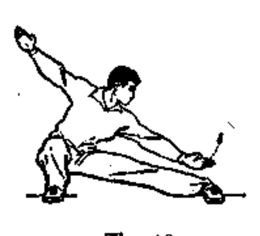




图 40



图 41

二三、左采右圈捶

重心后移，身体右转。右掌稍下落变拳，拳眼朝上。左臂内旋，拇指侧朝下，向下经腹前向右抡臂。身体左后转成两腿前后交叉。同时左掌虎口张开，左臂领先，右臂随后，两臂依次向上随转体向左、向下、向后继续抡动；左掌抡至左腿左侧时，虎口张开，向右迎击、抓握右腕，两手手心朝下。目向右平视。（图42）

二四、弹腿双劈掌

右腿屈膝提起，脚面绷平，向右上方弹踢，同时右拳变掌，两掌交叉，经面前向上抬至头上，随即左掌向后、右掌向前直臂劈下。两掌指朝上，目向右平视。（图43）

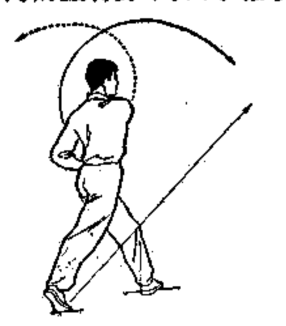




图 42



图 43

二五、前跃仆腿搂手弓步冲拳

右脚于身前落地，左脚上步。同时右臂经上向左后弧形摆动，掌心朝后。目向前平视。（图44）

右腿前抬向前跃步，左脚蹬地跳起。两手向下经前、上随身体右转向右后弧形摆动。目视右手。（图45）

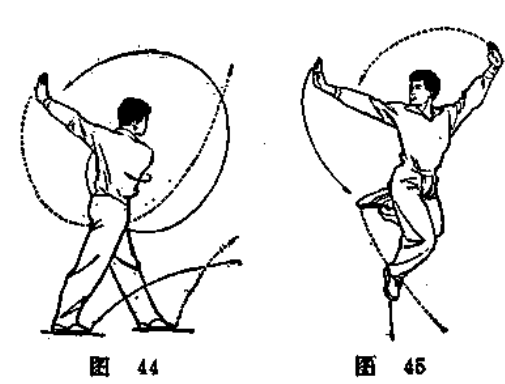


图 44　　图 45

右脚落地，右腿屈膝全蹲，左腿伸直平铺。右掌变拳收于腰间。左臂屈肘，左掌落于右肩前。目向左平视。（图46）

身体左前倾；左手向前、向左搂经脚面上方向后收抱于腰间。同时蹬右腿、屈左腿成左弓步。右拳向前冲出，拳心朝下，高与肩平。目向前平视。（图47）

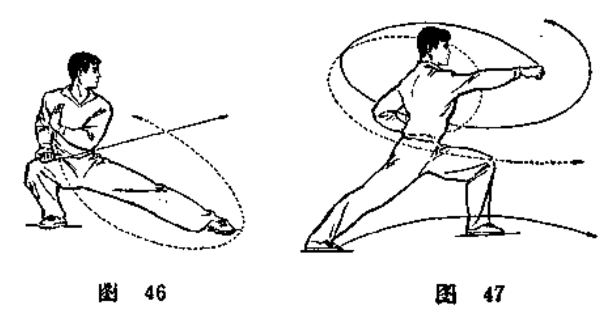


图 46　　图 47

二六、上步转身仆步亮掌

右脚前上一步，身体左后转。同时右臂外旋，右拳变掌随转体经上向左、向下弧形摆动；左拳变掌从右前臂内侧向左上穿出，左臂内旋，向左向后弧形摆动，至左后方时左掌变勾，勾尖朝上；同时右掌向右后、向上继续摆动，至头右上方时抖腕、亮掌。同时右腿全蹲成左仆步。目向左平视。（图48）

二七、插步抡劈

重心前移，上体左转。左脚尖外摆，左腿前弓成左弓步。右掌经后向下、向前抡摆，左臂稍向后摆动。（图49）

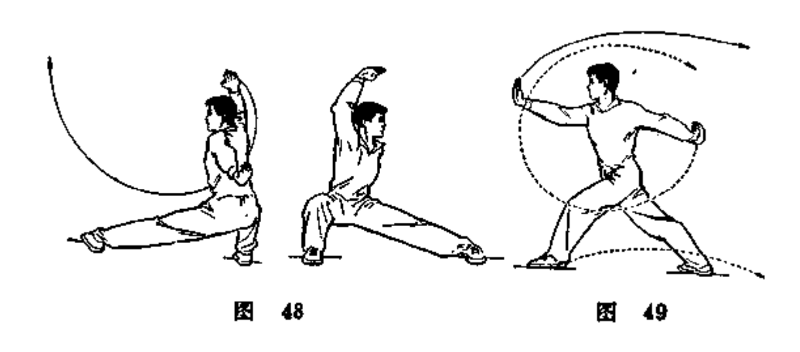


图 48　　　　图 49

重心后移，上体右转。左腿向右腿后插步，右腿屈膝；左腿伸直，左脚前脚掌着地。同时右掌随向右拧腰继续向上向右抡臂劈掌，小指侧朝右，高与肩平。左勾手变掌，向前并随右掌向上、向右弧形摆动，屈肘、屈腕落于右肩前，小指侧朝右，两掌指均向上。目向右平视。（图50）

二八、弓步勾手推掌

身体左转，右腿向后撤步并蹬直，左腿屈膝成左弓步，同时左掌向前、向下、向后搂手，至身后变勾手，肘伸直，勾

尖朝上。右掌收经腰间向前推出，小指侧朝前，高与肩平。目向前平视。(图51)

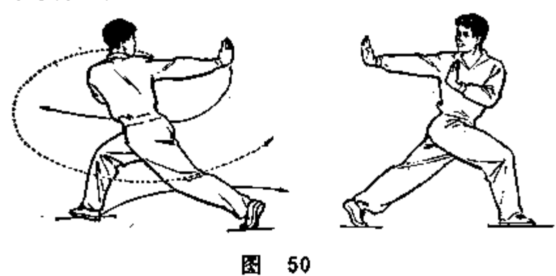


图 50

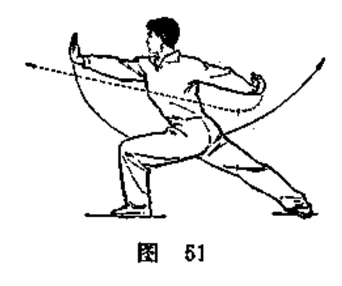


图 51

第 四 段

二九、虚步挑掌

左腿后移半步，身体直立。右臂外旋，掌心朝上。左勾手变掌，收经腰间向前从右掌上面穿出。右掌向下、向后抡摆。同时重心后移、身体右转。目随转体向右看。(图52)

左臂内旋，向下、向后搂至左胯后变勾手，同时身体左转，左脚略后移；右掌随转体继续向上抡臂，两腿屈膝蹲平，重心落在右腿上，右脚尖外展，膝稍内扣。左脚跟提起，脚面绷平，脚尖虚点地面。同时左勾变掌向前挑起成立掌。右掌向前下落，肘微屈，右掌附于左肘旁；两掌小指侧朝前，掌

指朝上。目向前平视。（图53）

三〇、提膝勾手推掌

身体稍向左转，右腿伸直，左腿屈膝提起。同时左掌下搂变勾，向后、向上直臂抬起，勾尖朝下，略高于肩。右掌微收再向前推出，高与肩平，两臂成一直线。目向前平视。（图54）

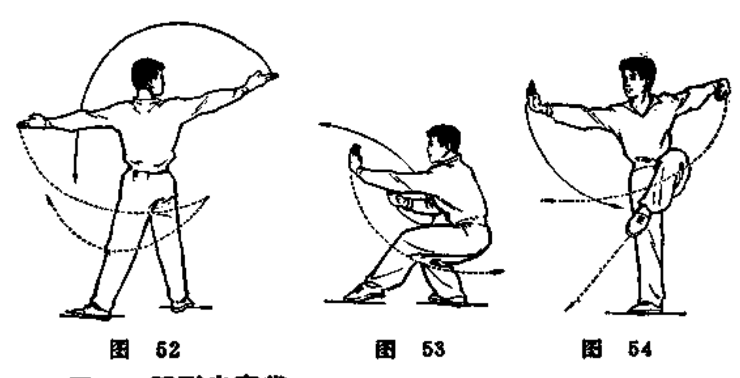


图 52　　图 53　　图 54

三一、弧形步亮掌

左脚尖外展前落。左勾手变掌，两臂随之于腹前交叉，左前臂在右前臂内侧。（图55）

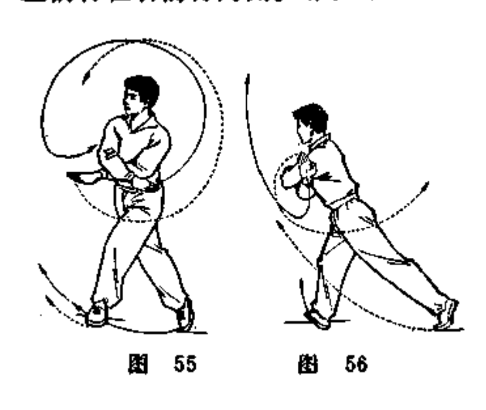


图 55　　图 56

右、左脚依次向右前方弧形进三步（左脚尖里扣、右脚尖外展），同时右手领先、左手随后依次向左、向上、向右、向下弧形摆动，左臂屈肘落于右臂上侧，两臂于胸前再次交叉。（图56）

右脚蹬地跳起，左腿屈膝上提。同时两掌屈腕直臂向前后分开，右掌在前，高过头顶；左掌在后，高与腰平。目向左后方平视。（图57）

三二、转身腾空摆莲

右脚落地。左脚随之于身前落步，脚尖内扣；右脚向右前方再进一步，脚尖外展，同时左手向右上方，右手向下、向左弧形摆动。右脚蹬地跳起，左腿向前、向右上方摆动。同时右手自左向上弧形摆动，左掌在头上用掌心迎击右掌背。（图58）

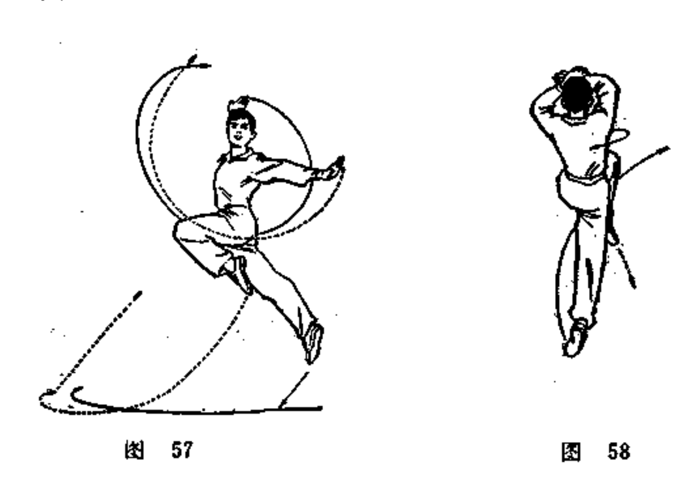


图 57　　图 58

在空中，身体向右后旋转，随转体右脚内扣、脚面绷平，右腿从左经上向右直腿外摆，同时左、右掌在额前依次由右向左迎击右脚面。（图59、60）

三三、仆步抡劈

左脚落地，右脚于左脚后方落地。同时右臂向前抡摆，拇指侧朝上，左臂经上向后抡摆，目向前平视。（图61）

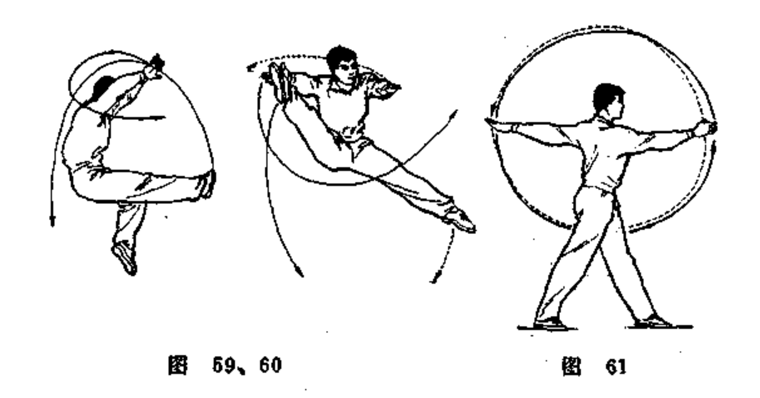


图 59、60　　　　　　　　图 61

身体右后转，随转体右臂向上、向后、向下、向前，左臂向下、向前、向上、向后，同时抡摆。(图62)

身体左转，左腿屈膝全蹲成右仆步，同时右臂向上、向前、向下；左臂向下、向后继续抡摆，右掌在右腿内侧击拍地面。目视右掌。(图63)

三四、扣腿架冲拳

左腿直起。右掌向上、向后直臂挑起，随即收回腰间变拳。左手经下向前、向上直臂挑起。(图64)

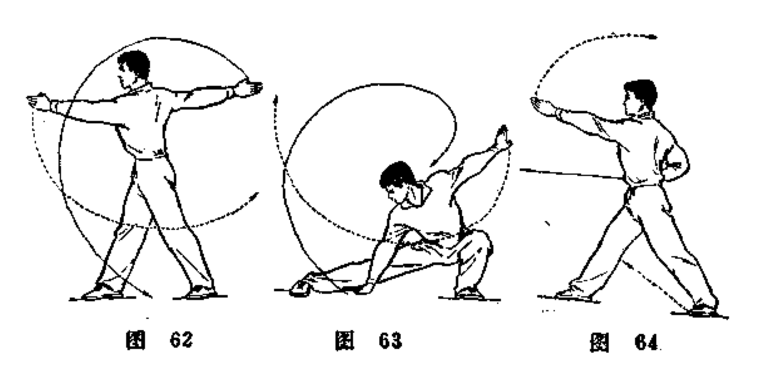


图 62　　　　图 63　　　　图 64

左腿屈膝提起，脚尖紧贴右膝弯，右腿屈膝下蹲。左臂屈肘，左掌屈腕横架于头上。右拳向前冲出，拳眼朝上，高与肩平。目向前平视。(图65)

三五、绞花手高虚步双挑掌

右腿直起，身体左后转。左脚于身前落步，右腿提起，脚尖贴于左膝弯。同时左掌向左前方落下，右拳变掌。两臂于腹前交叉，右臂在上。目向前平视。(图66)

右手领先，左手随后，依次向左、向上、向右、向下环形摆动，两臂再次于胸前交叉。身体右转，右脚向右前方落步，脚尖外展。目向前平视。(图67)

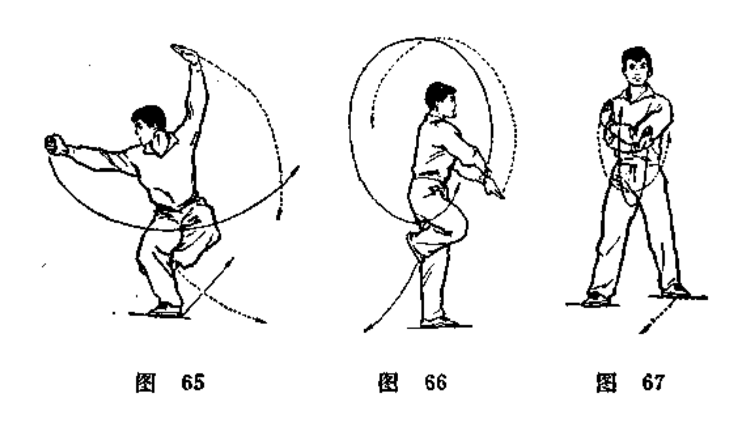


图 65　　图 66　　图 67

左脚前上半步，脚尖点地，脚面绷平。两腿伸直。同时左掌经下向后、右掌经下向前直臂挑起，小指侧朝外，右掌高与肩平，左掌稍高于肩。目转向左平视。(图68)

收　势

左脚后撤一步至右脚后方，右臂外旋，掌心朝上；左臂外旋，经左侧向前弧形平摆，掌心朝上，高与肩平。两掌与肩同

宽。目向前平视。(图69)

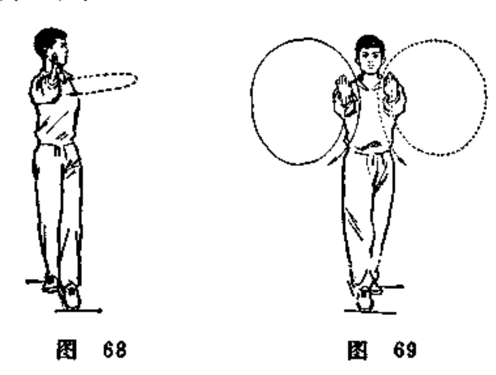


图 68　　图 69

右脚后撤一步，左脚再后移半步向右脚并拢。同时两掌向下、向两侧弧形摆动，随即屈肘向上至两肩前，再经胸前向身体两侧按下，肘微屈，摆头向左平视。(图70)

两掌放下，直臂直腕贴靠腿侧。头转向正前方，还原成立正姿势。(图71)

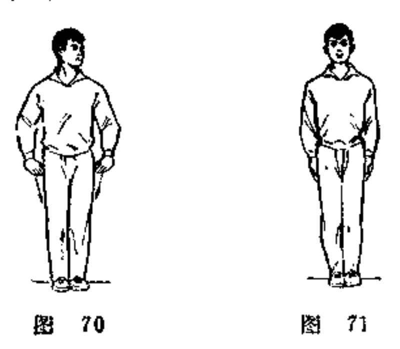


图 70　　图 71

第 二 套

预 备 势

第一段

一、拗弓步冲拳
二、蹬腿冲拳
三、弓步冲拳
四、换跳步弓步冲拳
五、丁步冲拳
六、弓步劈拳
七、半马步推掌
八、弓步穿掌

第二段

九、马步架冲拳
一〇、弓步撩掌
一一、虚步下截拳
一二、垫步弓步连环冲拳
一三、弓步侧身掼拳
一四、震脚弓步双推掌
一五、击掌拍脚
一六、弓步顶肘

第三段

一七、弓步上架冲拳
一八、揣拳弹踢

一九、马步冲拳
二〇、歇步冲拳
二一、仆步切掌
二二、弓步挑掌
二三、腾空飞脚
二四、弓步推掌

第四段

二五、震脚侧身弓步双冲拳
二六、马步压肘
二七、弓步搂手冲拳
二八、盖步缠手侧铲腿
二九、并步上冲拳
三〇、绞步下劈掌
三一、弓步分掌
三二、虚步架冲拳

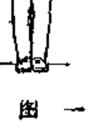
收　势

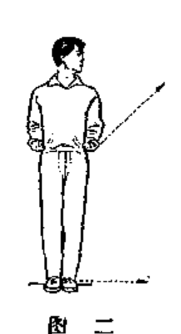
预　备　势

两脚并拢站立。眼看前方。(图一)

两手握拳，屈肘抱于两腰侧，拳心朝上。头向左转，眼平视左前方。(图二)

要点：挺胸，两肩后张，两拳紧贴腰侧。



图　一


图　二

第　一　段

一、拗弓步冲拳

左脚向左上一步，脚尖向斜前方；右腿微屈，成半马步。左臂屈肘向上、向左格挡，拳眼向后，拳与肩同高；右拳仍抱于腰间，拳心向上。目视左拳。(图三)

右腿蹬直成左弓步。上体左转，左拳收至腰侧，拳心向上；右拳向前冲出，高与肩平，拳眼向上。目视右拳。(图四)

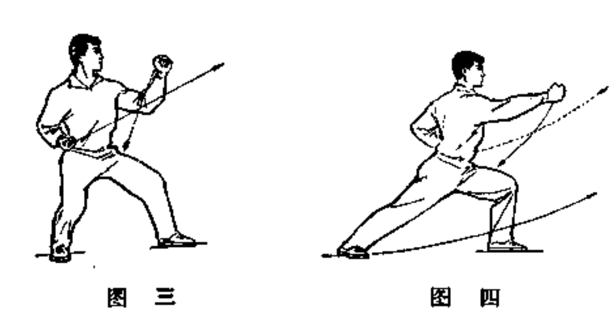


图　三　　　　　　图　四

要点：成弓步时，右腿充分蹬直，脚跟不要离地。冲拳时，尽量转腰顺肩。

二、蹬腿冲拳



图　五

重心前移至左腿，右腿屈膝提起，脚尖勾起，脚跟用力向前蹬出，高与腰平。右拳收至腰侧，左拳向前冲出。目视前方。(图五)

要点：支撑腿可微屈，蹬腿要用爆发力，力达脚跟。

三、弓步冲拳

右脚向前落步成右弓步，左拳收至腰侧，右拳向前冲出，拳眼向上。目视前方。(图六)

要点：动作要协调，冲拳要有力。

四、换跳步弓步冲拳

重心后移，右脚稍向后移动。右拳变掌，随臂内旋，以拇指侧向下划弧挂至右膝内侧；左拳变掌，伸向右臂下方，左掌背贴靠右肘外侧，掌指向前。目视右掌。(图七)

右腿自然上抬，上体稍向左扭转。右掌挂至左肩前，左掌伸向右腋下。目随右掌转视。(图八)

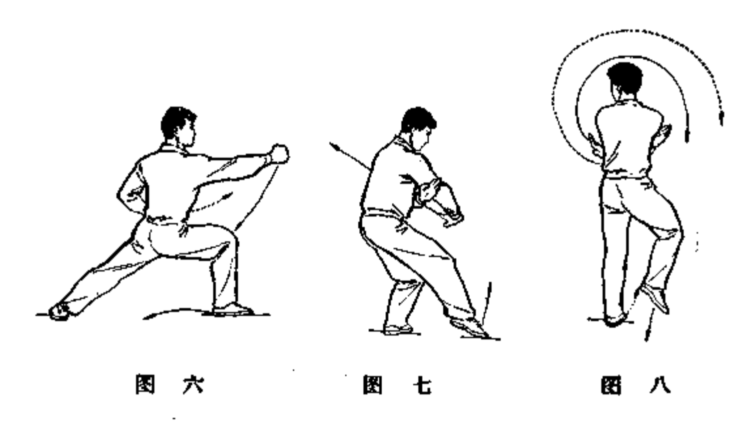


图　六　　图　七　　图　八



图　九

右脚全脚掌用力向下踩踏，同时左脚急速离地抬起。右手由左向上、向前捞盖而后变拳收至右腰侧；左掌伸直向下、经后向上、向前屈肘下按，掌心向下，高与肩平。上体右转，目视左掌。(图九)

左脚向前落步，右腿蹬直成左弓步。右拳向前冲出，高与肩平；

左掌插于右腋下，掌背贴靠腋窝。目视右拳。(图一〇)

要点：换跳步动作要连贯、协调。震脚时右腿要稍屈，全脚掌着地。左脚离地不要高。两肩放松，抡臂速度要快。

五、丁步冲拳

上体右转，重心移至右腿，左脚脚跟提起收于右脚内侧成丁步。右拳收至腰侧，左掌变拳向前冲出，拳眼向上。目视左拳。(图一一)

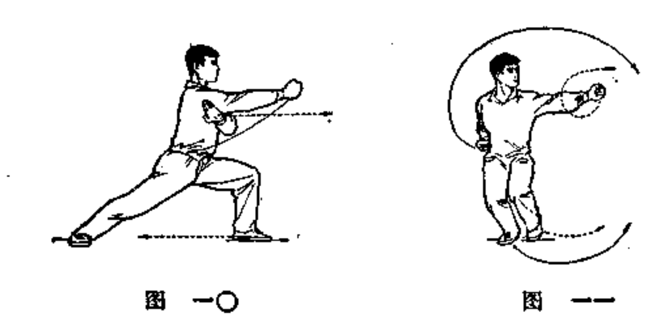


图 一〇　　图 一一

六、弓步劈拳

上体左转，左脚向前上半步，同时左拳变掌向下、向右、向上绕一小环向左前方伸出，掌心向上，略高于肩；右拳由下向后、向上、向前环绕劈出，高与耳平，拳眼向上。左掌接托右前臂。右腿同时上步，屈膝半蹲成右弓步。目视右拳。(图一二)

要点：左右脚上步稍带弧形，动作要协调。

七、半马步推掌

左脚向前跨一步，重心移至两腿中间，左脚脚尖向前成半马步。上体右转。左掌向左侧推出，掌指向上。右拳变掌收至左肩前。(图一三)

要点：两掌同时做动作，左掌推出要有力。

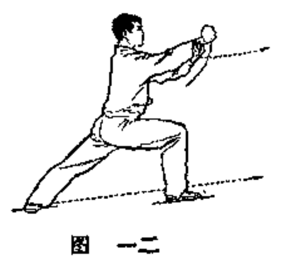
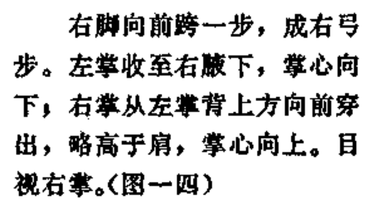


图 一二



图 一三



八、弓步穿掌

右脚向前跨一步，成右弓步。左掌收至右腋下，掌心向下；右掌从左掌背上方向前穿出，略高于肩，掌心向上。目视右掌。(图一四)

要点：穿掌要迅速，右掌指挺直、用力。

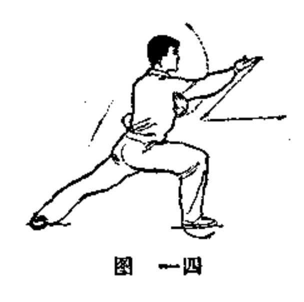


图 一四

第 二 段

九、马步架冲拳



图 一五

右脚尖里扣，同时上身随之左转，两腿屈膝成马步，右掌变拳收至右腰侧，拳心向上；同时，左臂微屈肘，左掌向前上横架于头顶上方。上动不停，右拳从腰侧向右平直冲出，拳心向下。眼看右拳。(图一五)

要点：上下肢动作要协调一致，两肩稍后张，左臂成弧形，右拳与肩平。

一〇、弓步撩掌

左脚脚跟碾地，脚掌外转；右脚脚掌碾地，脚跟外转。同时右拳变掌，向左前下方撩出，掌心向上，稍高于膝；左掌下盖，附于右肘内侧。同时身体左转成左弓步。眼平视前方。（图一六）

要点：撩掌时肩要松，上身要挺胸塌腰。

一一、虚步下截拳

左腿蹬直立起，重心移至右腿。右腿屈膝下蹲，左脚后移半步，以前脚掌虚点地成左虚步，同时左掌变拳向前下方截拳，拳心向下；右掌变拳，收至右腰侧，拳心向上。眼看左前方。（图一七）

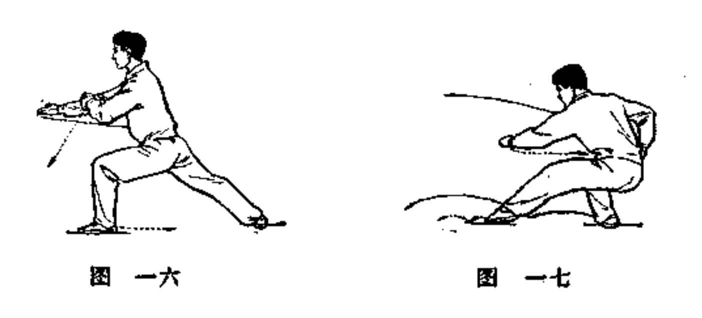


图 一六　　图 一七

要点：移步、收掌的动作必须协调一致，形成虚步截拳后，两肩要松沉，要挺胸、直背、塌腰。

一二、垫步弓步连环冲拳

左脚向前跨半步，右脚向左脚处跟步踏地，同时，左脚再向前上半步，随即右脚向前跨出一步，成右弓步。左拳收于腰间；右拳向前冲出，拳心向下。眼看右拳。（图一八）

上动不停，右拳立即收至右腰侧，拳心向上，左拳迅速冲出，拳心向下。目视前方。(图一九)

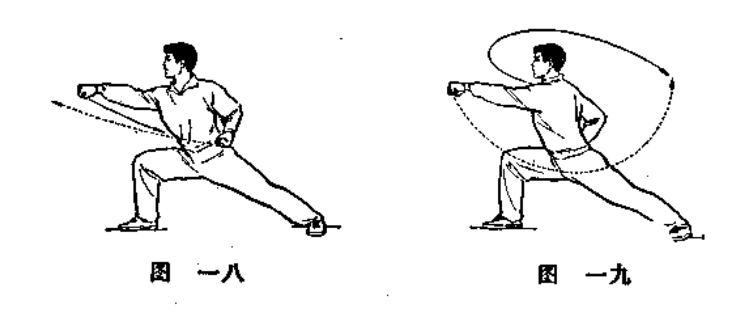


图 一八　　　　图 一九

要点：动作应连贯协调，冲拳要有力，左肩前顺，右肩后牵，两脚掌全部着地，切勿拔跟。(脚跟离地)

一三、弓步侧身掼拳

两脚碾地，身体左转成左弓步。同时左拳变掌贴身向下、向左环绕至左斜上方，略高于头；右拳从腰间经上向左掌反臂扣击(右拳背击左掌心)，右拳眼向下。身体略向左侧前倾，目视双拳。(图二〇)

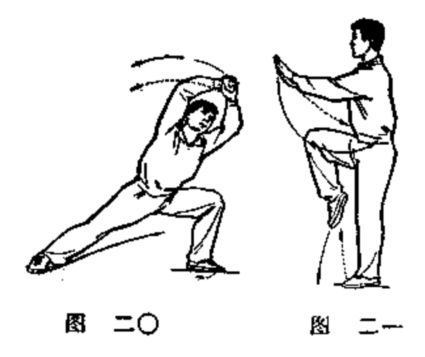


图 二〇　　　　图 二一

要点：动作须协调一致，右拳击左掌时要用力。身体左前倾时，仍要保持挺胸、塌腰的姿势。

一四、震脚弓步双推掌

左脚掌内扣，右腿屈膝提起，右拳变掌，身体向右转，同时双掌向右前下方盖压。(图二一)

上动不停，右脚在左脚内侧震脚；右膝略屈，左腿随之屈膝稍后抬。同时两掌收于两腰侧，掌心向上。(图二二)

上动不停，左脚向前落步成左弓步。同时两掌向前平直推出，掌指朝上。眼看两掌。(图二三)

要点：震脚和按掌、进步和推掌应同时进行，协调一致。推掌之后，两肩沉松，两臂伸直，两腕尽量向上弯曲，掌心向前，掌指与眉齐。

一五、击掌拍脚

左掌向上移至头上，右掌即向上拍击左掌心，左掌心同时迎击右掌背，两臂微屈。同时左腿直立，右脚前移、脚尖点地，作前踢准备。(图二四)

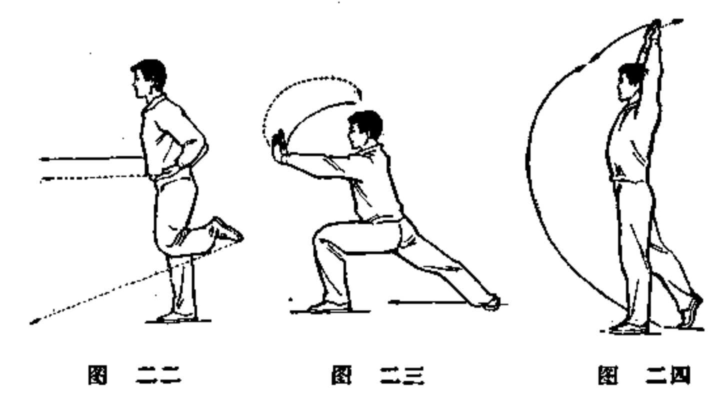


图　二二　　　　图　二三　　　　图　二四

上动不停，右脚脚面绷平，迅速向前上踢起，右掌迎击右脚面。同时左掌向后摆成侧上举，掌心向侧。眼看右脚。(图二五)

要点：右脚踢起时，脚面要绷平，击掌拍脚要协调、准确、响亮。

一六、弓步顶肘

右脚下落扣于左膝弯，身体微向左转，目视左方。同时两掌向左下方环绕至左腰侧，右掌变拳，拳面贴于左掌心。（图二六）

右脚向右前方跨出一步成右弓步，同时右肘向右前方顶出，肘与肩平。左掌仍附于右拳面上。头向右转，目视右前方。（图二七）

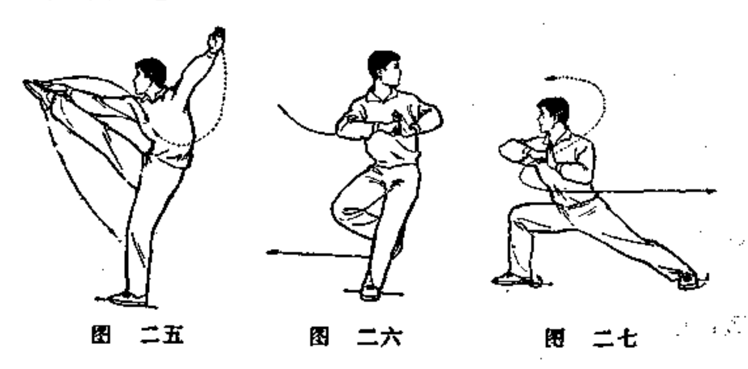


图 二五　　图 二六　　图 二七

要点：两掌摆动时，要随腰转动。顶肘要有力，要挺胸、直背。

第 三 段

一七、弓步上架冲拳

左脚跟和右脚掌同时碾地使身体左后转，左腿屈膝，右腿伸直成左弓步。同时左掌向上横架于头顶，掌心向前上方；右拳随转体收经右腰侧，即向前平直冲出，拳心向下。眼看右拳。（图二八）



图 二八

要点：冲拳要有力；右肩前顺，左肩后牵；两脚脚掌全部着地。

一八、擂拳弹踢

左臂不动，右前臂内屈，右拳向内环绕屈肘反砸，拳心向上。同时右腿抬起向前弹踢，脚面绷平，右拳反砸后置于右膝内上方；左腿微屈。目视前方。(图二九)

要点：弹踢要有力。

一九、马步冲拳

右脚脚尖内扣向前落步，左脚脚掌碾地使脚跟里转，身体随之左转，两腿半蹲成马步。同时，左掌变拳，经右前方向下回收至左腰侧，拳心向上；右拳立即向右侧平直冲出，拳眼向上，高与肩平。眼看右拳。(图三〇)

要点：落步、转体和屈膝半蹲的动作必须与冲拳协调一致；形成马步后，两肩稍向后张。

二〇、歇步冲拳

上体左转，左脚向右脚后插步，两腿全蹲成歇步。同时右拳向上、向左划弧，于胸前屈肘收至右腰侧，拳心向上。左拳从左腰间向前冲出，拳心向下。头向左转，眼平视左前方。(图三一)

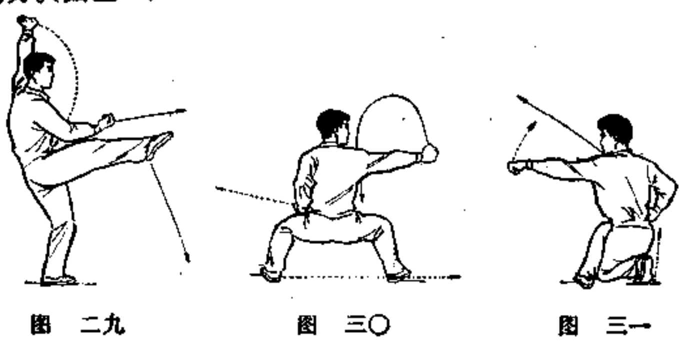


图 二九　　图 三〇　　图 三一

二一、仆步切掌

右脚尖内扣，右腿蹬直，左腿屈膝提起，脚尖内扣。右拳变掌，掌心向上，从腰间经左臂内侧向右前方穿出；左拳变掌，收至右腋下，掌心向下。目视右掌。(图三二)

上动不停，右腿全蹲；左腿向左前方伸直平铺成左仆步。左掌不动；右掌经上向左下绕弧切下，小指侧贴地。眼看左前方。(图三三)

二二、弓步挑掌

重心前移，右腿蹬直，左腿屈膝半蹲，成左弓步。左掌随即向前上挑起，高与肩平，掌指向上；右掌摆向身后成反勾手，勾尖向上。目视前方。(图三四)

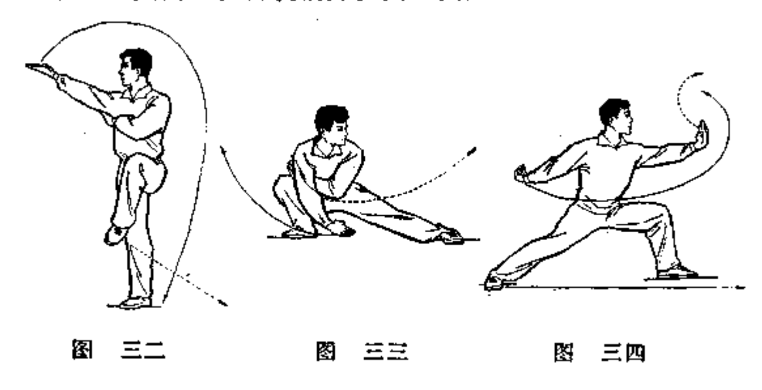


图 三二　　图 三三　　图 三四

二三、腾空飞脚

右腿向前上步，膝部微屈，准备蹬地起跳。同时右勾手变掌，向前、向上摆起，左掌先上摆，然后向前拍击右掌背。(图三五)

右脚蹬地跳起，左腿屈膝向前上方摆动。右腿相继上摆，脚面绷平。右手向下拍击右脚面，左掌由上向左侧平摆。目视前方。(图三六)

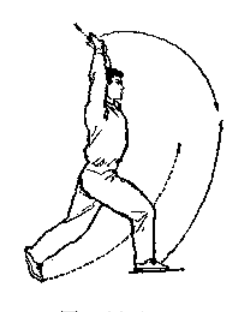


图　三五



图　三六

要点：蹬地时身体要向上纵，不要向前冲。左膝尽量上提，击响要在腾空阶段完成。初练时，击拍动作也可在左脚落地后完成。击拍要准确、响亮。

二四、弓步推掌

左脚落地，右脚于体前方下落，右腿屈膝成右弓步。左掌变拳收至左腰侧，拳心向上；右掌收至右腰侧，随即向前平直推出成立掌，掌尖与眉齐。目视右掌。(图三七)

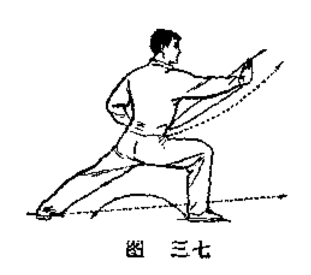


图　三七

要点：右掌收回、推出必须协调。推掌时，必须使腕关节向上弯曲，臂伸直。

第　四　段

二五、震脚侧身弓步双冲拳

右掌收至腰侧变拳。右脚收至左脚内侧震踏，左脚向前跨出一步成左弓步。同时身体右后转并左倾，两拳向左上方冲出，两臂伸直，拳眼相对。眼看左上方。(图三八)

二六、马步压肘

右拳收至腰侧，右脚碾地，使身体右后转；左脚随即上步，两腿半蹲成马步。同时左臂屈肘由上向下压，拳心向上。目视左拳。(图三九)

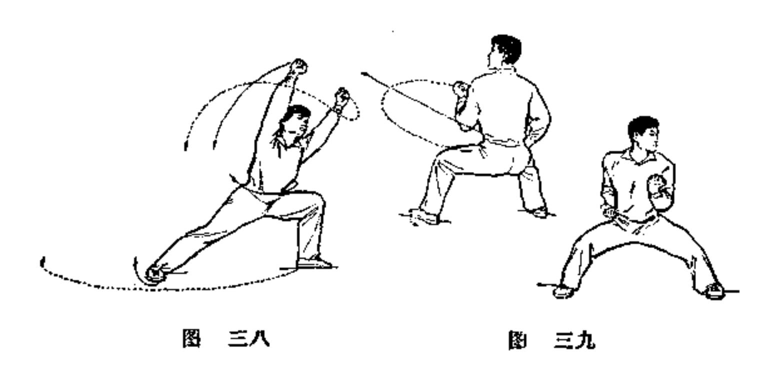


图 三八　　　图 三九

要点：转体压肘要迅速。

二七、弓步搂手冲拳

左拳变掌，掌心翻向下，向左前方平搂后变拳收至左腰侧。同时左脚尖外转，右膝蹬直成左弓步。右拳向前冲出，拳心向下。目视前方。(图四〇)

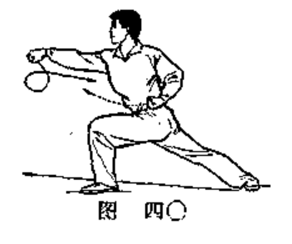


图 四〇

要点：搂手、冲拳、转身要同时进行。

二八、盖步缠手侧铲腿

左拳变掌盖握于右腕上，右拳变掌内旋缠绕，随即抓握变拳，拳心向上，收至右腰侧。上身随之右转，同时右腿向

前盖步。(图四一)

上动不停，左腿屈膝提起，向左侧方伸直铲出，脚掌朝下，高与腰平。目视左侧。上体微后倾。(图四二)

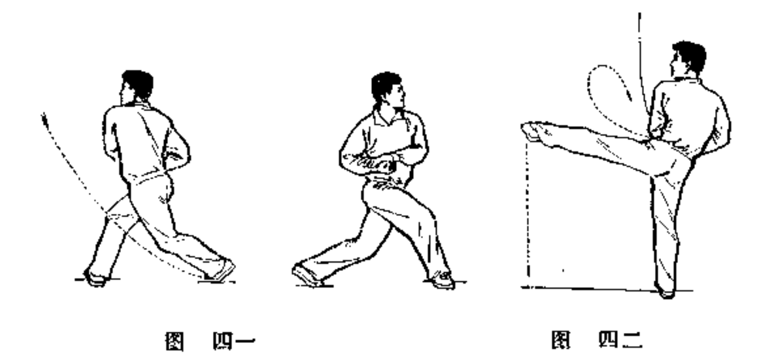


图 四一　　　　图 四二

要点：盖步缠手要协调，右掌变拳后要迅速收回。铲腿要有力。

二九、并步上冲拳

左腿落步，重心移至左腿；右腿向左腿靠拢，成并步直立。左掌经上伸至头右侧；右拳贴身向上冲出，右臂伸直，拳心向左。左掌顺势落于右腋旁成立掌，掌心向右。目先随左手动作环视，后向左转头，注视左方。(图四三)

要点：上冲拳、转头、落掌要一起完成。

三〇、绞步下劈掌

左腿向左侧跨出半步，脚尖外转，上体向左后拧转成两腿交叉。同时右拳变掌向下劈至左胯侧，掌背贴胯；左掌附于右上臂外侧。目视左下侧。(图四四)

要点：转体、劈掌应同时进行。

三一、弓步分掌

右腿向右跨出一步，屈膝半蹲；左腿挺膝伸直，成右弓

步。右臂由下向前上分至掌高于肩，掌心向上；同时左臂向下、向后分至掌与腰平，掌心朝下。目视右掌。(图四五)

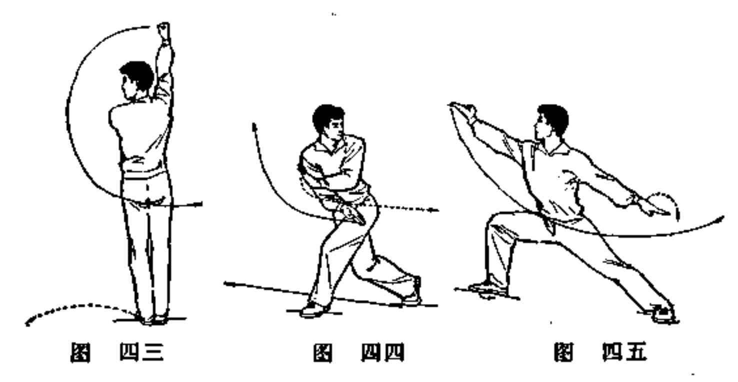


图　四三　　图　四四　　图　四五

三二、虚步架冲拳

以右脚掌、左脚跟为轴向左转体，同时右臂经下向左、向前撩至与肩平，掌心向上；左臂略屈收，左掌盖于右前臂上。目视右掌。(图四六)。

上动不停，重心后移，右腿屈膝半蹲；左腿后移半步，左脚前掌点地，成左虚步。右掌变拳，向上架于头右上方。同时左掌迅速收至腰侧变拳，随即向左前方冲出，拳心向下。眼看左前方。(图四七)

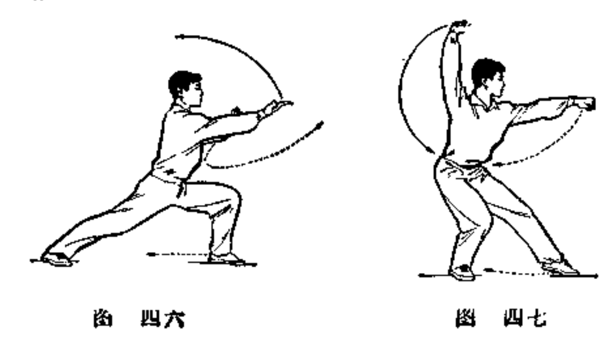


图　四六　　图　四七



收　势

右脚尖稍外转，右腿蹬直立起。同时上身稍向右转，左脚随之向右脚靠拢并步。同时两拳收抱于两腰侧，拳心均朝上。眼向左侧平视。(图四八)

脸转向正前方。两拳变掌，直臂下垂，仍成立正姿势。(图四九)



图　四八



图　四九

要点：收势时，必须精神振作，收下颏、挺胸、直腰、松肩、神态自然。